



ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑  
 เลขที่รับ..... 2460  
 วันที่ 23 ธ.ค. 65  
 เวลา 14.00 น.

ที่ อว ๐๖๔๐/๓๓๙๓

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
 อำเภอเมืองฯ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๑๐๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอสนับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ  
 ๒. แบบตอบรับ

จำนวน ๑ ฉบับ  
 จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี กำหนดจะจัดโครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ : SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” จำนวน ๗ รุ่น ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๕ - เดือนมิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถรู้และเข้าใจวิธีการจัดการความเครียดอย่างง่ายได้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการผ่อนคลายความเครียดกับสมาชิกและวิทยากรได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พิจารณาเห็นว่าศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑ มีบุคลากรผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอสนับสนุนวิทยากรบรรยาย เรื่องเสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น ดังกำหนดการแนบ จำนวน ๗ รุ่น เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และขอความกรุณาส่งแบบตอบรับกลับ ไปยังกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี หมายเลขโทรสาร ๐-๗๗๙๑-๓๓๒๗ หรือนายพงษ์ชิตศักดิ์ ขอบท่ากิจ ตำแหน่งนักวิชาการศึกษาพิเศษ ผู้ประสานงานโครงการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๓๖๓๘-๕๔๗๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

ขอแสดงความนับถือ

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา  
 เพื่อโปรดพิจารณาและสั่งการ  
 เห็นควรมอบกลุ่มงานวิชาการ ดำเนินการ

  
 นางณัฐสุดา สิงห์ศิริ  
 พนักงานธุรการ ๓๔



(ดร.พลกฤต แสงอาวุธ)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สำนักงานอธิการบดี กองพัฒนานักศึกษา

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ - ๗๗๙๑ - ๓๓๒๗

มอบนาง มพรา ผู้รับผิดชอบดำเนินการ





- ทธ  
 - ขนกลุ่มวิจัย  
 ดำเนินการ

(นายพฤทธิ ทองเพ็ญจันทร์)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการแทน  
 ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร  
โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ: SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
“เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร  
เรียน อธิการบดี

ตามที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้เชิญข้าพเจ้า.....  
ตามหนังสือเชิญที่ อว ๐๖๐๔/..... ลงวันที่..... มาเป็นวิทยากรโครงการพัฒนา  
ศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ : SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เสริมสร้าง  
สุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” ในวันที่..... ที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้อง.....มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี นั้น

- สามารถเป็นวิทยากรในวัน เวลา ดังกล่าวได้  
 ไม่สามารถเป็นวิทยากรในวัน เวลา ดังกล่าวได้

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างยิ่งที่ให้เกิดริเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง .....

กำหนดการ

โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ : SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

“เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี”

วันที่	เวลา	หน่วยงานคณะ/วิทยาลัย	ห้องประชุม
วันพุธ ที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๖	๑๒.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	คณะครุศาสตร์	Auditorium
		คณะนิติศาสตร์	
		วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	
วันพุธ ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๖	๑๒.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	คณะวิทยาการจัดการ	Auditorium
		คณะพยาบาลศาสตร์	
วันพุธ ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖	๑๒.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	Auditorium
		คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
วันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๑๒.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	คณะครุศาสตร์	หอประชุมวชิราลงกรณ
		คณะวิทยาการจัดการ	
		คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
		คณะพยาบาลศาสตร์	
		คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
		วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	
คณะนิติศาสตร์			

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

- รุ่นที่ ๑ - รุ่นที่ ๓ คณะ/วิทยาลัย จัดนักศึกษาเข้าร่วม
- รุ่นที่ ๔ คณะ/วิทยาลัย จัดนักศึกษาเข้าร่วม

กำหนดการ

โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ : SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
 “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี”

เวลา	กิจกรรม
วันพุธ ที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๖	คณะวิทยาการจัดการ จำนวน ๒๐๐ คน คณะนิติศาสตร์ จำนวน ๒๐๐ คน วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว จำนวน ๒๐๐ คน *** ห้องประชุม Auditorium อาคารที่ปังกรรัศมีโชติ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๑๕ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๑๕ - ๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	สถานการณ์ ความเครียด/การช่วยเหลือ/การป้องกัน /กิจกรรมในกลุ่ม โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ช่วยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (จำนวน ๒ กลุ่ม)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ซักถามปัญหา อภิปรายร่วมกัน /สรุปผลโครงการ
วันพุธ ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๖	คณะวิทยาการจัดการ จำนวน ๒๐๐ คน คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน ๒๐๐ คน *** ห้องประชุม Auditorium อาคารที่ปังกรรัศมีโชติ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๑๕ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๑๕ - ๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	สถานการณ์ ความเครียด/การช่วยเหลือ/การป้องกัน /กิจกรรมในกลุ่ม โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ช่วยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (จำนวน ๒ กลุ่ม)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ซักถามปัญหา อภิปรายร่วมกัน /สรุปผลโครงการ

กำหนดการ

โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยศูนย์ดูแลนักศึกษาด้วยหัวใจ : SCC มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

“เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี”

เวลา	กิจกรรม
วันพุธ ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน ๒๐๐ คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน ๒๐๐ คน *** ห้องประชุม Auditorium อาคารที่ปึงกรรัศมีโชติ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๑๕ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๑๕ - ๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ เครียดได้ คลายเป็น” โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	สถานการณ์ ความเครียด/การช่วยเหลือ/การป้องกัน /กิจกรรมในกลุ่ม โดย ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ช่วยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (จำนวน ๒ กลุ่ม)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ซักถามปัญหา อภิปรายร่วมกัน /สรุปผลโครงการ
วันพุธ ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	คณะวิทยาการจัดการ จำนวน ๑,๐๐๐ คน คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน ๒๐๐ คน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน ๑,๐๐๐ คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน ๑,๐๐๐ คน คณะนิติศาสตร์ จำนวน ๒๐๐ คน วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว จำนวน ๒๐๐ คน คณะครุศาสตร์ จำนวน ๕๐๐ คน *** หอประชุมวชิราลงกรณ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๑๕ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๑๕ - ๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพใจ ด้วยวัชชีนธรรม” โดย พระครูภัฏญาณธรรมวาที เจ้าอาวาสวัดคลองปราบ อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	สถานการณ์ ความเครียด//การป้องกัน /การปลดปล่อย โดยธรรมมะ โดย พระครูภัฏญาณธรรมวาที เจ้าอาวาสวัดคลองปราบ อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดย พระครูภัฏญาณธรรมวาที เจ้าอาวาสวัดคลองปราบ อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ซักถามปัญหา อภิปรายร่วมกัน /สรุปผลโครงการ